

¡TOME EL CONTROL!

Piense y planifique anticipadamente

Si ocurriera un desastre, ¿qué haría?

Estar preparado antes de un desastre es la mejor forma de mantener a su familia y hogar seguros. No se trata solo de una lista o una mochila de emergencia. Piense en el riesgo al que se podrían enfrentar y lo que todos pueden hacer para prepararse.

PIENSE EN

- ¿Dónde estará su familia en un desastre? Podrían estar en cualquier lugar – en el trabajo, en la escuela, con amigos.
- ¿Qué tipos de desastres podrían afectar el área donde vive? (huracanes, terremotos, tornados, inundaciones)

PLANIFIQUE

- Usando estas guías, cree un plan sencillo para el trabajo, el hogar y la escuela.
- Haga una lista de las cosas que desea recolectar.

¡CONVÉRSELO!

Tener un plan es importante, y compartirlo es igual de importante. Reúnanse en familia y conversen sobre su plan familiar.

Trabajen juntos como equipo

Los desastres pueden suceder rápidamente y sin aviso previo. Las familias pueden enfrentarlos mejor si se preparan con anticipación.



Children's Health Fund

www.childrenshealthfund.org

National Center for Disaster Preparedness

EARTH INSTITUTE | COLUMBIA UNIVERSITY

www.ncdp.columbia.edu

El Children's Health Fund (CHF) desarrolla folletos educativos culturalmente relevantes para simplificar problemas complejos que afectan a familias y niños. Los materiales hacen que la información sea accesible para niños, adolescentes, padres y otros cuidadores. Son creados por expertos y se someten a un extenso proceso de revisión. Los materiales se adhieren a las convenciones de escritura y diseño para un nivel de alfabetización básico.

El National Center for Disaster Preparedness (NCDP) del Earth Institute de la Universidad de Columbia es un centro de recursos de base académica dedicado al estudio, análisis y mejora de la capacidad nacional de preparación y respuesta a desastres, incluido el terrorismo. El NCDP tiene una amplia agenda de investigación, capacitación y educación y promoción, con un interés especial en los mega desastres.

Mi Plan Familiar para Desastres está financiado por una subvención de American Idol "Idol Gives Back"

©2009 The Children's Health Fund
Puede ser reproducido en su completitud.



National Center for
Disaster Preparedness
EARTH INSTITUTE | COLUMBIA UNIVERSITY

Mi Plan Familiar para Desastres

Prepárese:

Cómo ayudar a su familia en cualquier desastre



Mi Plan Familiar para Desastres

Trabajando juntos en prepararnos para un desastre

Un plan simple puede prepararlo a usted y a su familia. Parte importante de estar preparado es pensar en las 4 siguientes áreas. Planificar con anticipación le dará la mayor posibilidad de sobrevivir a CUALQUIER desastre.



1. Agua y comida



Piense en:

- Su disponibilidad de agua potable. Debe ser su prioridad número 1. Sin agua una persona solo puede sobrevivir algunos días.
- Almacenar o purificar agua en caso de que su agua potable se corte o contamine.
- Las alternativas de provisión de agua potable que pueden existir cerca, como ríos, lagos o tanques.
- Cuánta comida necesitarán y para quién.
- Puede que los mercados cierren por un periodo largo.
- Si es que necesitará agua o calor para preparar los alimentos.

Planifique:

- Mantenga un galón de agua purificada por persona, por día para por lo menos 3 días, para tomar y para higiene.
- Mantenga alimentos no precederos para al menos 3 días.
- Compre alimentos saludables, baratos y que se mantengan estables en la despensa. Paquetes muy grandes pueden echarse a perder al abrirlos.

TIP ¡La comida es importante pero solo si ha resuelto sus necesidades de agua primero!



Cómo purificar agua

- Hierva agua por lo menos por un minuto y enfríela, ó
- Use blanqueador simple sin aroma: agregue 16 gotas por galón de agua, deje reposar por 30 minutos.

2. Refugio y suministros

Piense en:

- Qué hará y qué necesitará si se queda en casa durante un desastre.
- Lo que llevaría consigo si desaloja de su hogar (incluidos documentos importantes).
- Qué hará con su (s) mascota (s).

Planifique:

- Hable con su médico para que le ayude a planificar para miembros de la familia con necesidades médicas especiales.
- Tenga a mano un kit de emergencia que pueda llevarse.
- Debe llevar anteojos y un suministro suficiente de medicamentos personales. Llévelos con usted si va a desalojar su hogar.
- Tenga una colección inteligente de otros equipos de emergencia. Asegúrese de incluir:
 - Linterna
 - Radio a pila
 - Dinero en efectivo
 - Baterías adicionales
 - Suministros de baño e higiene

TIP La creación de un kit de emergencia no tiene por qué ser costosa. Es posible que ya tenga los artículos en su hogar. Asegúrese de verificar los suministros que ya tiene.



3. Comunicación

Piense en:

- Cómo encontrará a su familia si se separa durante un desastre.
- Seleccionar un lugar de reunión y elegir un número de teléfono para llamar para que pueda volver a conectarse. Asegúrese de que todos tengan la información.

Planifique:

- Hable con su familia: todos deben tener un plan de acción. ¡Tenga una reunión familiar y desarrollen el plan juntos!
- Cree un plan que pueda utilizar en todo tipo de desastres.

TIP Asegúrese de que todos estén a salvo y reúnanse o llámense. ¡Que la llamada valga!



4. Su comunidad

Piense en:

- Personas de su barrio que necesitarán ayuda en caso de desastre (adultos mayores, personas con impedimentos).
- Los planes de desalojo y desastres de la escuela de su hija/o.

Planifique:

- Conozca a sus vecinos y hable sobre cómo pueden ayudarse mutuamente en un desastre.
- Únase a grupos comunitarios y sea voluntario para ayudar con la preparación para desastres.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar y primeros auxilios.

TIP Trabaje con el personal local de emergencias para difundir información sobre preparación en su comunidad.

